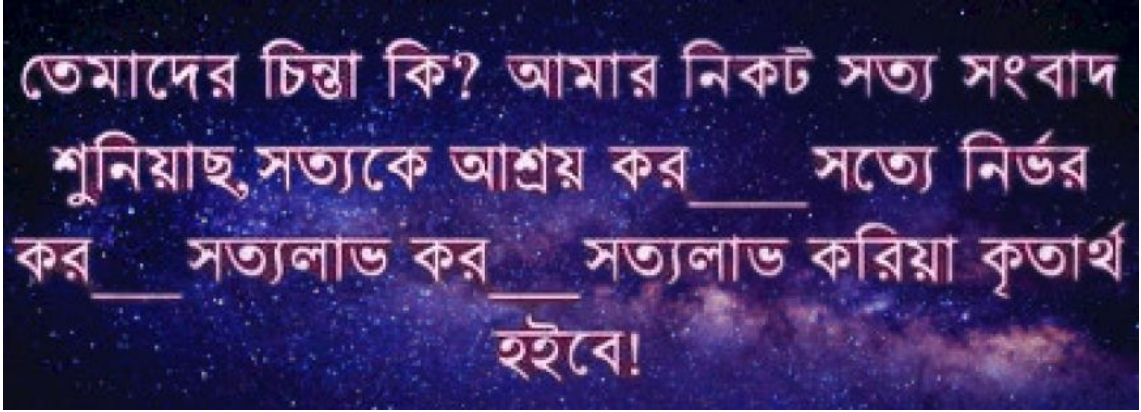




সমর্থ উপদেশ

সনাতন ধর্মকথা => বদোন্‌তরে জ্ঞানকন্‌ডরে সহজ সরল ব্যখ্যা আলোচনা করার জন্য করা হয়েছে। তাই আত্মজ্ঞান লাভে ছু ব্যাক্তরি অতি যত্নে অনুকূল-প্রতকিল সব পরিস্থিতিতে দৃঢ় ভাবে ধর্ম আচরন করে থাকেন। যাদের আত্মজ্ঞান ও অনন্ত জন্ম মৃত্যু এর বন্ধনের মুক্তরি থেকে জড় ও অনতিষ বস্তুর গুরুত্ব বেশী তাদের শাস্ত্র বধি অনুসারে দৃঢ় ভাবে ধর্ম আচরন এর আবশ্যকতা কোথায়? কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভের ইচ্ছুক ব্যাক্তকি অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশে অনুসারে ধর্ম পথে দৃঢ় ভাবে চলা অতি আবশ্যক। কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভের ইচ্ছুক ব্যাক্তকি অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশে অনুসারে চলা অতি আবশ্যক। ধর্মহীন সাধনা অসুরত্ব বৃদ্ধি করে, আর প্রকৃত ধার্মিকি ব্যক্তরি সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থিতি-মোক্ষদায়ী হয়। তাই প্রকৃত ধর্ম আচরন না করে সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থিতি-মোক্ষদায়ী হয় না। তাই ধর্ম দৃঢ় ভাবে আচরন সর্বপরিস্থিতিতে প্রয়োজন। ধর্ম একমাএ সাধনা-সমাধী-মোক্ষ এর মূল ভূমি। ধর্মহীন ব্যাক্তিয়াই সাধনা করুক না কেনে তার সাধনা মোক্ষদায়ী কোনো কারনেই হয় না।

তাই আগে ধর্ম শক্তি ও উপদেশে গ্রহন করে দৃঢ় ভাবে ধর্ম আচরন করে তবেই নজিকে সাধন-সমাধী-মোক্ষ এর উপযুক্ত তরী করা সম্ভব হয়।

সর্বদাই অসংসঙ্গ ত্যাগ করতে হবে। স্ত্রীর প্রতি আসক্ত এবং শ্রীভগবানের প্রতি ভক্তহীন ব্যক্তরিই অসাধু। এই অসংসঙ্গ ত্যাগই অনুশাসন এবং আচার।

ববিকে+ বচির+ বরোগ্য+ ত্যাগ = আত্মশক্তি (আত্মবল / তজে)

1. ধর্ম অর্থ কাম মোক্ষ এই চারটি যদি কোন মনুষ্য নজিরে জীবনে লাভ করতে

সমর্থ হয়. তাকে পূর্ণ বা সফল মানুষ জীবন বলে

2. সত্ত্বগুণ ও বিশুদ্ধ চিত্তের অধিকারী হলেই যে কোন ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান ও ভগবৎ কৃপা লাভ করতে পারেন। চিত্তশুদ্ধি না ঘটলে কউই ভগবৎ-তত্ত্বজ্ঞান লাভ করতে পারেন না!

3. বদ্বি সনাতন । এ গণতিশাস্ত্রের মত একবোর অভ্রান্ত; যোগবয়োগের সহজপ্রণালীর মত সনাতন বদ্বি বধিও কখনও নষ্ট হতে পারে না । একজন প্রকৃতশয়োগী - যার মধ্যে শ্রদ্ধাভক্তি ও শুদ্ধজ্ঞানের সমন্বয় ঘটছে - তাহলে তিনি এর বদ্বি বধিও সবই পুনরায় করে ফলেতে পারবেন ।"

4. শুধু কোন বই বা পুস্তক পড়ে আত্মবদ্বি বা ব্রহ্মবদ্বি সম্বন্ধে কঞ্চিত মাত্র জ্ঞান হয়. না কারণ এটি সম্পূর্ণ গুরুমুখী বদ্বি !

5. শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায়. যোগীর মন হৃদয়ে নবদ্ধ থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে “যোগঅবস্থা” বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়., কিন্তু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে । যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখেরে তার স্থির থাকে এবং চোখেরে পলক পড়ে না বা অনেকে কম পড়ে । এই “যোগঅবস্থা” একটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ. এই অবস্থায়. যোগী বাহ্যজগত সম্বন্ধে প্রায়. সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায়. পরিপূর্ণ।

6. মায়া আকাশাদি সমস্ত জগৎ ব্যাপিয়া রাক্ষসীর ন্যায়. গ্রাস করিয়া রহিয়াছে। ইহার ভেদে হইলেই সত্য দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে। ইহাকে ভেদে করিতে সমর্থ হইলে সেই ব্যক্তির জগৎ মিথ্যা দর্শন হইবে।

7. জড়জগতের যে কোন বস্তু বা বিষয়ের উপর আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধির পথে একটি বড়. বাধা। মনের নিয়ন্ত্রণ মানতে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ করা।

8. শুধু শারীরিক রূপ- সৌন্দর্য বা শারীরিক বল নয়., ডগ্গরী নয়., ধন নয়., পদ নয়., পদাধিকার নয়., সামাজিক সম্মানবোধ-পদ নয়., বাড়ি-গাড়ি-জমি জায়গা- সম্পত্তি নয়., কে কেত দেশে-বিশেষে ঘুরছে সেটা নয়., কে দেশে থাকে -কে বদেশে থাকে সেটা নয়., মানুষেরে মূল কর্ম-চরিত্রই হল মানুষত্বেরে পরিচয়.

9. এই মোট 84 লক্ষ জীবনযাত্রা করার পর দুর্লভ মানুষ জীবন প্রাপ্ত হয়। এই মানুষ জন্মে 10 লক্ষ বৎসর প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর কোনও মানুষ কদাপি ধর্ম পথে যাত্রা শুরু করে এবং পরম মুক্তি প্রাপ্ত হয়। 10 লক্ষ মানুষ শরীরে প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর তবেই কউ বদন্ত আলোচনা বা ধর্ম পথে চলিতে সমর্থ হয়। যারা প্রকৃত কোনও সাধকের কাছে শ্রদ্ধাপূর্বক বদন্ত শোনে এবং বাস্তবিক জীবনে সেই ধর্ম, আচার পালন করতে সমর্থ হয়, তাতে নিশ্চিতি তারা উপরোক্ত বিবর্তন অবশ্যই পার করে এসেছেন।

10. "মাতা-পিতা হতে শরীর এর জন্ম হয়,কিন্তু প্রকৃত জন্ম বা প্রকৃত জীবন শুরু হয় যখন কউ গোবিন্দেরে কৃপায় যথার্থ সদগুরু গ্রহণ করেন এবং তাঁর সেবায়

নয়িক্ত হন। তখন স্বগৃহে, ভগবদধামে ফরিয়ে যাওয়ার পথ খুলে যাবার সব বদ্বিয়া গুরুর নকিট থকে প্রাপ্তি হয় আর তখনই পূর্ণ আনন্দ, পূর্ণ জ্ঞান এর প্রাপ্তি হয়। "

11. তৃণা মটিতে যেনে জলরে প্রয়োজন তেনে মুক্তলিভরে জন্যে বদোন্ত জ্ঞান এর প্রয়োজন। বদোন্ত জ্ঞানহীন ব্য়ক্তি কখনোই কোনোভাবেই মুক্তরি পথ প্রাপ্ত হয় না , তাই মুক্তরি জন্যে বদোন্ত জ্ঞান শক্তি আবশ্যক।

12. প্রমে উন্নতি দিয়ে, উচি অনুচতিরে জ্ঞান দিয়ে। প্রমে আর মোহরে মাঝে পার্থক্য থাকে। বাস্তবে যা প্রমে, তা কোন মোহ নয়। প্রমেরে জন্ম দবিজ্ঞান করুণা থকে হয়, আর মোহরে জন্ম কামনা-আসক্তি এবং অহংকার থকে। প্রমে মুক্তি দিয়ে, মোহ আবদ্ধ করে। প্রমে ধর্ম, আর মোহ অধর্ম।

13. বীরপুরুষরাই বা বীরনারীরাই যোগদক্তি লাভরে যোগ্য।' আর যাহারা সর্বাপেক্ষা বীর, শুধু তাহারাই মুক্তলিভরে যোগ্য।

14. ঐশ্বরকি অনুসন্ধানে সাফল্যরে জন্য, জীবনরে অন্যান্য দকিগুলরি মতো, ঈশ্বররে আইন (বৈদিক অনুশাসন) অনুসরণ করা আবশ্যক। একটি অতি সাধারণ স্কুলে উপলব্ধ জাগতিক জ্ঞান বুঝতে, আপনাকে একজন শক্তিরে কাছ থকে শক্তিতে হবো যনি এটি জানেন। তাই আধ্যাত্মকি সত্য বোঝার জন্য একজন আধ্যাত্মকি শক্তিক বা গুরু থাকা প্রয়োজন, যনি ঈশ্বররে আইন (বৈদিক অনুশাসন) এবং ঈশ্বরকে জানেন।

15. ক্ষণস্থায়ী জনিসি নযি। কাল্পনকি ও ভবযি চিন্তা করে সময় নষ্ট করবো না। কত তার অতীত কর্মরে প্রভাব অস্বীকার ও এড়াতে পার? আপনার একমাত্র কর্তব্য হল অতীত এবং ভবযিতরে সমস্ত কাল্পনকি চিন্তা বাদ দযি। বৈদিক অনুশাসনরে উপর মনোযোগ দযি। আপনার বর্তমান কর্তব্যরে কাজ গুলি কর্তব্যজ্ঞানে করা।

16. আমাদের জড়জগতরে সমস্ত কোলাহল পরেযি। আপনার হৃদযরে অভ্যন্তরীণ অভয়ারণ্যরে মধ্যে নীরবতা হলো একটা আনন্দময় আর্শবিদ রাজ্য। নীরবতা এমন একটি অদৃশ্য আর্শবিদশক্তি যা জীবনরে হৃদযরে অভ্যন্তরীণ প্রত্যক্ষ আনন্দরে বরণা স্বরূপ। সাধকের প্রথম অবস্থায় সর্বদা- এই জড়জগতরে যতই ভয়ঙ্কর বা মোহকর বা বিভ্রান্তকির বহরিগত শব্দ হোক না কেন- তার মধ্যে থকে নর্রি জনে নীরবতা অভ্যাস তুলনামূলক কঠিন হয় ঠকিই কনিতু তার মধ্যেও আত্মজ্ঞানে ইচ্ছুক সাধক এর বশিরে তাড়াহুড়োর কোলাহল মধ্যে নর্রি জনতার নীরবতাতো অবস্থান এর অভ্যাস এর অতিপ্রয়োজন আছে।

17. এই পৃথিবী ক্ষণস্থায়ী; সর্বব্যাপী স্বাধীনতার ডানায় উড়তে আমাদের পার্থবি দাসত্ব থকে মুক্ত হতে হবো। আমরা আমাদের দনিগুলি পার্থবি প্রলাপে কাটিযিছে, ঈশ্বর, একমাত্র বাস্তবতা, যনি প্রকৃতির বহু ছদ্মবেশে নজিকে লুকযি রেখেছেন, তার প্রতি আমরা বস্মিত। তাঁর অসামান্যতা উপলব্ধি করুন এবং তাঁর মহিমা জানুন! সময় এত দ্রুত চলে যাচ্ছে। এখন আপনার যাত্রা শুরু করুন; এবং আপনি ঐশ্বরকি আবাসে উড়ে যাওয়ার সাথে সাথে অন্যদের নযি যান।

18. যবে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারণতি গুরুর দোয়া জ্ঞান এবং উপদেশে এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণে নামে অভিনয় করে বা গুরুকে সন্দেহে / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধি-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে। তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দোয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দোহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

19. যমেন মানব শরীরে বাল্য থেকে যৌবন এলে শরীরের রূপ ও গঠন বদলে যায়.- কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না !তমেনি বদোন্ত অনুশাসনে যখন মানুষ এর অন্তঃকরণের সাথে পূর্ণরূপে চলে তখন আপনা আপনি মানুষের চিন্তাধারা,অন্তরদৃষ্টিকোণ, বচিরক্ষমতা, কথাবলার ও সবরকম ব্যবহারের এবং মানবিক চরিত্রের ধরন বদলে যায়.-- কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না !.....ইহাই সত্য। যার বদলায় নিতাকে বোঝা যায় যে সে বদোন্ত অনুশাসনে বা শাস্ত্রানুসারে বা গুরুবাক্য অনুসারে চলে না--শুধু চলার অভিনয় করে মাত্র।

20. পরমেশ্বর ভগবান কবেল তার ভক্তের ভাবটুকুই গ্রহণ করে থাকেন, তাই ভগবানকে বলা হয় "ভাবগ্রাহী জনার্দনঃ" যার প্রীতিভাব বেশি ভগবান কবেল তার কায়-মন-বাক্য-কর্মে দ্বারা ভক্ততিই প্রীত হন।

21. জীবনের অভিজ্ঞতাকে খুব বেশি গুরুত্বের সাথে নেনে না। সর্বোপরি, তাদের আপনাকে আঘাত করতে দেবেন না, কারণ বাস্তবে তারা স্বপ্নের অভিজ্ঞতা ছাড়া কিছুই নয়। জীবনে আপনার ভূমিকা পালন করুন, কিন্তু এটি শুধুমাত্র একটি ভূমিকা ভুলবেন না। যদি পরিস্থিতি খারাপ হয়, এবং আপনি সেগুলি সহ্য করতে থাকেন তবে তাদের নিজের অংশ বানাবেন না। পৃথিবীতে আপনি যা হারাবেন তা আপনার আত্মার ক্ষতি হবে না। ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখুন এবং ভয়কে ধ্বংস করুন, যা সফল হওয়ার সমস্ত প্রচেষ্টাকে পঙ্গু করে দেয়, এবং আপনি যা ভয় পান তা আকর্ষণ করে। সমস্ত প্রকৃতি আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যখন আপনি ঈশ্বরের সাথে সুরে থাকবেন। এই সত্যের উপলব্ধি আপনাকে আপনার ভাগ্যের মালিকি করে তুলবে।

22. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোণ দিয়ে নিজের মধ্য সমস্ত পার্থক্য মটোন, ভেদ-বচ্ছিন্নতার ধারণাকে নিজের মন-অন্তরে থেকে চরিতরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দের সঙ্গে মিশুন, সকলকে নষ্টিকাম প্রীতির বন্ধনের দ্বারা অন্তরে আলিঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শিখুন, সকলের সাথে কথা বলুন, একে অপরের সাহায্যে নিজেরদেরকে বদোন্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহায্য করুন ,স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকরে ক্ষেত্রে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনের গ্লানিকে ঝেড়ে ফেলুন। ঈশ্বরিক জীবন পরিচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বৈদিক অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সত্য ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরিপূর্ণতা

এবং চরিন্তন আনন্দরে দকি এগযি যান। আন্তরকি এবং আন্তরকি হন। আপন
নজিকে ঈশ্বর ও গুরুপার অনুগ্রহরে যোগ্য করে তুলুন ।

23. প্রতটিমানুষরে তার প্রকৃতিগিত একটি আধ্যাত্মিকি আধার আছে, যার সাহাজ্যে
সাধনা করে সরাসরিসে অন্তরে ভগবানরে সঙ্গে যোগাযোগ করতে সক্ষম। সেই
অব্রিাম যোগাযোগ ঈশ্বররে উপর দৃঢ় বশ্বাসরে ভিত্তি প্রদান করে। বৈদিক
অনুশাসনরে দ্বারা নৈতিকি হওয়া এবং নজিরে অন্তরে ঈশ্বররে সন্ধান করা
প্রত্যকেরে মৌলিকি প্রবণতা হওয়া উচিত । প্রতটি ব্যক্তিরি সেই যোগাযোগরে
ইতিবাচক বা নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া বছে নেওয়ার স্বাধীনতা রয়েছে। এটা
জবরদস্তমূলক নয়; বরং এটি নির্দেশমূলক।

24. আধ্যাত্মিকি আত্মজ্ঞানরে পথ একটি তীক্ষ্ণ ধারযুক্ত ক্যুররে পথ। একজন
অভিজ্ঞ ক্রিয়াযোগী সংগুরুর প্রত্যকেরে সাধন জীবনে খুবই প্রয়োজনীয়। মহান
ধৈর্য এবং অধ্যবসায় দ্বারা একদিনরে জন্যও সাধনা ত্যাগ করবনে না। অভিজ্ঞ
ক্রিয়াযোগী সংগুরুরই আপনাকে পথ দেখাবনে তবে সাধন জীবনে আপনাকেই নজিরে
পথ নজি চলতে হবে। জীবন সংক্ষিপ্ত। যেকোন মুহুর্তে মৃত্যু আপনাকে ছনিয়ে
নতি পারে, তাই নজিকে সাধনায় গুরুত্ব প্রয়োগ করুন। সাধনার সময় নেই বলে
অভিযোগ করবনে না। ঘুম, দীর্ঘ কথা বলা এবং দবিস্বপ্ন দেখা কমিয়ে দিন। ব্রহ্ম
চিন্তনে লগে থাকুন ও বাস্তবতার চিন্তা দুনিয়ার চিন্তা দূরে রাখুন। প্রগাঢ়
ব্রহ্ম চিন্তনরে দ্বারা আপনি য়ে পুরুষ বা নারী, এই অনুভূতি ভুলে যান। "আপনি
আজ যা করতে পারনে তা কখনই আগামীকাল পর্যন্ত স্থগতি করবনে না।"

25. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তনিবার ভাবুন--যে কথাটা বা
কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠিকি হচ্ছে কিনা । কারো নিন্দা করা, ক্ষত্রি প্রবৃত্তি
এবং দোষ খুঁজে বরে করার প্রবৃত্তি ত্যাগ করুন এবং নজিরে হঠাৎ প্রতিক্রিয়া
থেকে নজি সাবধান ও সংযত হোন । আত্ম বিশ্লেশণ দ্বারা নজিরে ত্রুটি এবং
দুর্বলতা খুঁজে বরে করুন এবং নজিকে সংশোধন করুন । যারা তোমাকে ঘৃণা করে বা
যারা বনি দোষে তোমার নিন্দা করে বা যারা তোমাকে হিংসা করে বা যারা ক্ষত্রি
প্রবৃত্তি রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্ষমা করুন কিন্তু তাদেরকে সবদকি দিয়ে
এড়িয়ে চলুন নজিকে বা নজিরে সাধনা এবং সবদকি ঠিকি ও সুরক্ষতি রাখার জন্যে
।

26. সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহে দান করেন
মনুষ্য জীবনরে চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বকাশ করার জন্য। জীব তার নম্ন
প্রকৃতিরি প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণরে অধিকারী হতে দেয়।
তারা ব্যক্তিরি উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী
তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তনি গুণাবলী অর্জন করার এবং
যম ও ন্যিমরে বকাশরে চেষ্টা করেন তখন একটি birat প্রতযোগিতা হয়ে
দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণলি যম ও ন্যিমরে গুণগুলিকে প্রবশে
করতে দেয় না। তারা বদ্রিহে করে তাদের বরে করে দেয়। কিন্তু যখন
উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তিরি জন্য প্রভুর কাছে আন্তরকিভাবে
প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয়

অন্তর্নহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

27. ঈশ্বর ন্যিক্ত গুরুরা তাদরে শষিযদরে আধ্যাত্মকি স্পন্দন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারনে , তাতে শষিয কাছে থাক বা দূরে । কারণ একজন যোগীগুরু তার নজিরে যোগরে দ্বারা তার শষিযদরে নজিরে অন্তররে সঙ্গে ন্যিক্ত করনে ঈশ্বরকি অনুগ্রহে ।

28. গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দনিরাত্ৰি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শষিযরে হৃদয়ে হাজার কোটিক্তি - শ্রদ্ধার আকুতি অন্তরে থাকতে হবে, যমেন : কৃপণ যমেন অর্থ সঞ্চয়ের পথ খোঁজে, প্রমেকি যমেন প্রযেসীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যমেন নঃশ্বাসরে জন্য হাঁপায়, তমেনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমিকি তোমাকে খুঁজে পাবো প্রভু ? আমিশুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

29. এই দৃশ্যমান জীবনে ঈশ্বরকে আপনার কাছে দৃশ্যমান করুন। তিনি যখন আসবেন, আপনি জানতে পারবেন এমন আনন্দ, এমন ভালবাসা, এমন প্রজ্ঞা, এমন উপলব্ধি! মৃত্যুর মহা নদ্রি আপনাকে আপনাকে ধরার আগে আপনি যদি মৃত্যুহীন অবস্থায় পৌঁছাতে পারেন তবে জীবন সার্থক হবে।

30. “শাস্ত্রং যাদীত্যাপি ভবন্তি মূর্খাঃ যস্তুক্ৰিয়াবান্ পুরুষঃ স বদ্বিবান্।”--- শাস্ত্র অধ্যয়ণ করেও লোক মূর্খ থাকে কিন্তু যনিক্ৰিয়াবান্ তিনিই বদ্বিবান্।

31. মনোগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- উত্তরাসুসুম্নানাড়ি ধরে যে প্রাণবায়ুক উত্তরায়ণ ও ক্ষণ অনুসারে চালনা করার যে সামর্থ্য শক্তি তাকে মনোগতি বলে । এই গতি লাভ করে সামর্থ্য প্রাপ্ত হলে সাধক ইচ্ছামাত্র দহেত্যাগ করে ক্ষমতা লাভ করার ও ইচ্ছামৃত্যু লাভ সমর্থ হয় । ইহা প্রথমতঃ "সবকিল্পসমাধি" তারপর "নরিকিল্পসমাধি" তারপর "নরীকীজসমাধি" স্তর পার করলে তারপর সাধকের প্রাপ্ত হয় । মনোগতির সাহায্যে মোক্ষমার্গ প্রাপ্ত করতে পারে সাধক ।

32. আত্মগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- সাধক যখন সুসুম্নানাড়ি মধ্যে দিয়ে মূলাশবিলঙিক জড়িয়ে থাকা কুলকুণ্ডলিনী বদ্যুৎ শক্তিকে জাগ্রত করে মূলাধারচক্র , স্বাধিষ্ঠানচক্র , মনপিরচক্র , অনাহতচক্র , বশিুদ্ধচক্র , আজ্ঞাচক্র ভদ্রে করে আত্মজ্ঞান লাভ করে , এই জীবাত্মাকে পরমাত্মা দিয়ে যুক্ত করার জন্যে যে গতি দরকার হয় তাকেই আত্মগতি বলে । কারণ এই গতির দাঁড়ায় একমাত্র জীবাত্মাকে পরমাত্মায় যুক্ত করা যায় -ইহা অতি গুহ্য ও গুরুমুখী , 32 লক্ষণ সম্পন্ন মহান সৎগুরুর কৃপা ব্যাতি ইহা কারো পক্ষেই জানা সম্ভব নয় ।

33. বৈদিক অনুশাসনে থেকে কিছুদিন মাত্র ক্রিয়াযোগ সাধনা করুন এবং তাহলে নিশ্চয় আপনি নিজের অভ্যন্তরে সত্যের সন্ধান পতে শুরু করবেন । আপনার অন্তরে

অগণতি সংস্কারের ধ্বংসসূত্রে নচি আপনারই অন্তরাত্মার সত্য লুকিয়ে আছে। একজন সংগুরু রূপি উপদেশকরে সাহায্যে এই জন্মান্তরীন সংস্কারের ত্বকটি সরান এবং আপনি উজ্জ্বলভাবে নিজের আত্মস্বরূপ রূপি রত্নটি দেখতে পাবেন। সত্য হল সম্প্রীতি এবং আনন্দ যা পার্থক্য সুখ বা জড়জগতের সুখ নয়। মনের বাধা অতিক্রম করে দেবত্বের রাজ্যে প্রবেশ করুন। মৃত্যু এবং অপূর্ণতা একটি নদীর সীমানার মতো, যা সাধনার দ্বারা পরমমুক্তির সমুদ্রে মিশে যায়।

34. যবে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারণিত গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশে এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণের নামে অভিনয় করে বা গুরুকে সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধি-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে।

তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাত্রে এই জন্মেই -এই দহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

35. দ্বিগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- এই স্থূলশরীরকে আসনে বসিয়ে রেখে আমাদের সাধনময় দ্বিগতীরকে স্থূলশরীর থেকে বেরিয়ে ইচ্ছামাত্র যবে কোনো স্থানে বা যবে কোনো দেশে বা যবে কোনো লোকে যাওয়া যায় যবে সাধন গতির মাধ্যমে - আবার যিনি "নির্বীজসমাধি" স্তর পার করেছেন তিনি এই স্থূলশরীরকে ও দ্বিগতীরকে একইসঙ্গে ইচ্ছামাত্র যবে কোনো স্থানে বা যবে কোনো দেশে বা যবে কোনো লোকে যাওয়া যায় যবে কোনো মুহূর্তেই তাকেই দ্বিগতি বলা হয়।

এই দ্বিগতি একপ্রকার জ্ঞান শক্তি, আত্মজ্ঞান বা পরমাত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান হওয়া মাত্রা আপনা আপন লাভ হয় - এই দ্বিগতি প্রাপ্তের জন্মে বা লাভের জন্মে আলাদা করে সাধনা করতে হয় না। এই দ্বিগতি আত্মজ্ঞান এর পরেই আপনাআপন লাভ হয় আর এর দ্বিগতি "নির্বীজসমাধি" স্তর এর পর পরিপূর্ণতা প্রাপ্ত হয়।

36. মানুষ যমেন তার দেহ থেকে প্রাণবায়ুকে আলাদা করতে পারেনা, শিষ্যও তমেন তার জীবন থেকে গুরুদেবের আদেশে বাদ দিয়ে চলতে পারে না। শিষ্য যদি সেই মনোভাব দিয়ে তার গুরুদেবের আদেশে মনে চলে, তবে সে সুনিশ্চিতভাবে সফলতা অর্জন করবে। উপনিষদ আদিত্তে একথা প্রতাপিন্ন হয়েছে যে, পরম পুরুষোত্তম ভগবান এবং নিজ গুরুদেবের প্রতিয়ার অবচিল বিশ্বাস আছে, তার কাছে দৈবিক উপদেশে সম্ভার আপনা হতেই প্রকটিত হতে থাকে।

37. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তনিবার ভাবুন--যবে কথাটা বা কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠিক হচ্ছে কিনা। কারো নিন্দা করা, ক্ষতির প্রবৃত্তি এবং দোষ খুঁজে বের করার প্রবৃত্তি ত্যাগ করুন এবং নিজের হঠাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নিজের সাবধান ও সংযত হোন। আত্ম বিশ্লেশে দ্বারা নিজের ত্রুটি এবং দুর্বলতা খুঁজে বের করুন এবং নিজেকে সংশোধন করুন। যারা তমাককে ঘৃণা করে বা যারা বনি দোষে তমার নিন্দা করে বা যারা তমাককে হিংসা করে বা যারা ক্ষতির প্রবৃত্তি

রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্ষমা করুন কিন্তু তাদেরকে সবদিক দিয়ে এড়িয়ে চলুন নজিকে বা নজিরে সাধনা এবং সবদিক ঠকি ও সুরক্ষা রাখার জন্যে

38.যে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারণিত গুরুর দোয়া জ্ঞান এবং উপদেশে এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণে নামে অভিনয় করে বা গুরুর সন্দেহ / রাগ / অভিমানে করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধি-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে।

তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দোয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দোষেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

39. যারা এখনও ঈশ্বরকে অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পছিনে ফেলে দোয়ার প্রতিশ্রুতি দোয়া দরকার।

40.সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহে দান করেন মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নম্র প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণের অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও ন্যায়ের বিকাশের চেষ্টা করেন তখন একটি বারিট প্রতিযোগিতা হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণগুলি যম ও ন্যায়ের গুণগুলিকে প্রবশে করতে দেয় না। তারা বদ্বিরোহ করে তাদের বর করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

41.মন - যখনই কামনার স্রোত প্রবল শক্তির সাথে তার ভাল এবং মন্দ দুটি তীরে প্রবাহিত হয় যমেন- সুসংস্কার-কুসংস্কার , পাপ-পুণ্য, সুকর্ম-অপকর্ম, সুখ-দুঃখ ইত্যাদি মনের দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধরনের জ্ঞান যা তুলনা করে ভালের শ্রেষ্ঠত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূর করা। একজনের স্বতন্ত্র অহং, পূর্ব ধারণা, পোষা ধারণা, কুসংস্কার এবং স্বার্থপর স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত। এই সব আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে দাঁড়ানো। এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বার্থপর স্বভাব নির্মূল না হলে সংসঙ্গ বা সতুপদেশ দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠিন।

42.গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্রে একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শিষ্যের হৃদয়ে হাজার কোটি ভক্তি-শ্রদ্ধার আকৃতি অন্তরে থাকতে হবে, যমেন : কৃপণ যমেন অর্থ সঞ্চারে পথ খোঁজে, প্রমেকি যমেন প্রযোজীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যমেন নৃশিবারে জন্য হাঁপায়, তমেনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাদুন: "আমি কিতোমাকে খুঁজে

পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

43. সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহে দান করেন মানুষ জীবনের চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নম্ন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণেরে অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখতে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও ন্যায়ের বিকাশের চেষ্টা করেন তখন একটি ব্রিট প্রত্যয়োগিতা হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণগুলি যম ও ন্যায়ের গুণগুলিকে প্রবশে করতে দেয় না। তারা বদ্বিরোহ করে তাদের বের করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

44. ঈশ্বর ন্যুক্ত গুরুরা তাদের শিষ্যদের আধ্যাত্মিক সপ্নদন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারেন , তাতে শিষ্য কাছে থাক বা দূরে । কারণ একজন যোগীগুরু তার নিজের যোগের দ্বারা তার শিষ্যদের নিজের অন্তরেরে সঙ্গ নেয়ুক্ত করেন ঈশ্বরকে অনুগ্রহে ।

45. যারা এখনও ঈশ্বরকে অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পছিনে ফলে দেওয়ার প্রতশ্রুতি দেওয়া দরকার।

46. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোণ দিয়ে নিজের মধ্য সমস্ত পার্থক্য মটোন, ভেদ-বচিহ্নিতার ধারণাকে নিজের মন-অন্তরের থেকে চরিতরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দের সঙ্গ মশুন, সকলকে ন্যিকাম প্রীতির বন্ধনের দ্বারা অন্তরে আলঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শিখুন, সকলের সাথে কথা বলুন, একে অপরের সাহায্যে নিজেরদেরকে বদোন্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহায্য করুন ,স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকের ক্ষেত্রে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনোটো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনের গ্লানিকে ঝেড়ে ফেলুন। ঈশ্বরকে জীবন পরিচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বৈদিক অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সতরক ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরিপূর্ণতা এবং চরিত্র আনন্দের দিকে এগিয়ে যান। আন্তরিক এবং আন্তরিক হন। আপনি নিজেকে ঈশ্বর ও গুরুকৃপার অনুগ্রহের যোগ্য করে তুলুন ।

47. ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা হল নিজের স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার বিবেকে এর বিরুদ্ধে একটি মস্তবদ পাপকর্ম । আপনি যে সমস্ত ভুল জনিসিগুলি করছেন তা এড়িয়ে চলুন। তারা এখন আপনার অন্তর্গত নয়.. তাদের ভুলে যাওয়া যাক। এটি মনোযোগ যা অভ্যাস এবং স্মৃতি তৈরি করে। স্মৃতির মনোযোগ হল --যা অতীতের কর্মের স্মৃতিতে বুদ্ধি করে। তাই খারাপদের দিকে আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়। কেনে আপনার অতীতের অববিচেক কর্মের জন্য কষ্ট পতে হবে? তাদের স্মৃতি আপনার মন থেকে ফলে দনি, এবং সেই ক্রিয়াগুলি পুনরাবৃত্তি না করার জন্য যত্ন ননি।

48. নতেবিচক জনিসিৰে প্ৰতফিলন মানুষৰে ঈশ্বৰ প্ৰদত্ত স্মৃতিৰি উদ্দেশ্য নয। কছি মানুষ মনে কৰতে থাকে তাৰা য়ে সব কষ্টৰে মধ্য দযি়ে গছে, এবং বশি বছৰ আগৰে একটি ঘটনাৰ যন্ত্ৰণা কতটা ভয়ানক ছিলি! বারবার তাৰা সেই অসুস্থতাৰ চতেনাকৰে পুনৰুজ্জীবতি কৰে। কনে এমন অভিজ্ঞতাৰ পুনৰাবৃত্তি? ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক এবং খাৰাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ কৰা স্মৃতিৰি অপব্যবহার এবং আপনাৰ সাধন ৰূপি বৰিকে এর বৰিুদ্ধে একটি পাপ।

যদিকোনো ব্যক্তিৰি প্ৰতিগতীৰ বৰিক্তি অনুভব কৰনে এবং প্ৰতদিনি আপনিসেই অনুভূতিৰি কথা স্মরণ কৰনে এবং তাকে মানসকিভাবে আঘাত কৰে প্ৰতশিোধ ননে, তাহলে সেই বদ্বিষেৰে স্মৃতিমুছে দতিৰে আপনাৰ বহু জন্ম লাগবে। কুৎসতি স্মৃতিতে ভৰা স্মৃতিৰি শকাৰ হওয়া বপিজ্জনক। অতীতৰে ভুল এবং প্ৰতহিসামূলক অনুভূতিৰি ভুলে যাওয়াকৰে গড়ে তুলুন এবং শুধুমাত্র ভালোৰ কথা স্মরণে ও বৈদিকি অনুশাসন এবং সাত্ত্বকি উপদশে ও পৰবিশে এর ভাবনাৰ দ্বারা নজিকে এবং অপরকে উৎসাহতি কৰুন।

49. মন - যখনে কামনাৰ স্ৰোত প্ৰবল শক্তিৰি সাথে তাৰ ভাল এবং মন্দৰে দুটি তীৰে প্ৰবাহতি হয়, যমেন- সুসংস্কার-কুসংস্কার, পাপ-পুণ্য, সুকৰ্ম-অপকৰ্ম, সুখ-দুঃখ ইত্যাদিমনৰে দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধৰনৰে জ্ঞান যা তুলনা কৰে ভালোৰ শ্ৰেষ্ঠত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূৰ কৰা। একজনৰে স্বতন্ত্ৰ অহং, পূৰ্ব ধাৰণা, পোষা ধাৰণা, কুসংস্কার এবং স্বাৰ্থপৰ স্বাৰ্থ ত্যাগ কৰা উচিত। এই সব আধ্যাত্মকি উন্নতিৰি পথে দাঁড়ানো। এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বাৰ্থপৰ স্বভাব নৰিমূল না হলে সংস্কাৰ বা সতুপদশে দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠিন।

50. গুৰুৰ সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বৰ লাভ এর জন্ম দিনিৰাত্ৰি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তৰে থাকতে হব। গুৰু এবং ঈশ্বৰ এর জন্ম শষিৰে হৃদয়ে হাজাৰ কটিভিক্তি-শ্ৰদ্ধাৰ আকুতি অন্তৰে থাকতে হব, যমেন : কৃপণ যমেন অৰ্থ সঞ্চয়ৰে পথ খোঁজে, প্ৰমেকি যমেন প্ৰযেসীৰ জন্ম আকাঙ্ক্ষা কৰে, ডুবন্ত মানুষ যমেন নঃশ্বাসৰে জন্ম হাঁপায়, তমেনি আপনাকৰে অবশ্যই গুৰুৰ সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বৰ লাভ এর কামনা কৰতে হব। . কৰ্মাগত তাঁৰ জন্ম অন্তৰ থেকে কাঁদুন: "আমিকি তোমাকৰে খুঁজে পাবো প্ৰভু ? আমি শুধু তোমাকৰে চাই প্ৰভু আর কছি চাই না !

51. জড়জগতৰে য়ে কোন বস্তু বা বিষয়ৰে উপৰ আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধিৰি পথে একটি বড় বাধা। মনৰে নিযন্ত্ৰণ মানৰে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ কৰা। যদিকউ মনকৰে নখুঁতভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ কৰতে চায়, তব তাকে জাগতিকি বস্তুৰ জন্ম সমস্ত আকাঙ্ক্ষা প্ৰতিৰোধক দুৰ্গ নজিৰে অন্তৰে তৰৈ কৰতে হব। বানৰৰে মত মন সবসময় অস্থিৰ থাকবে, কছি না কছি কামনা কৰবে। সমস্ত জড়জগতৰে য়ে কোন বস্তু বা বিষয়ৰে উপৰ আকাঙ্ক্ষাকৰে নৰিমমভাবে নজিৰে অন্তৰে হত্যা কৰে একজন ব্যক্তিৰি নজিৰে মনকৰে নিযন্ত্ৰণ কৰে, এটকি কৰ্মবৰ্ধমান আবেগে এবং বুদ্ধ চিন্তা থেকে নজিৰে মনকৰে মুক্ত কৰে এবং মনৰে একমুখীতা অৰ্জন কৰতে পাৰে। এমন মন বাতাসহীন জাযগায়, প্ৰদীপৰে মতো শান্ত হব। ধ্যান নজিৰে আসবে। এইৰকম মন অবস্থা অনেককষণ ধ্যান কৰাৰ সামৰ্থ্যতা লাভ কৰতে পাৰে।

52 এই জগতে চন্ময় জ্ঞানৰে মতো পবিত্ৰ আর কছিই নহে। এই জ্ঞান সমস্ত যোগৰে পৰিপক্ক ফল। ভগবদ্ভক্তি অনুশীলনৰে মাধ্যমে যনিসেই জ্ঞান আয়ত্ত

করছেন, তিনি কালক্রমে আত্মায় পরা শান্তি লাভ করেন। সংযতনেদ্রয়ি ও তৎপর হয়ে চিন্ময় তত্ত্বজ্ঞানে প্রদ্যাবান ব্যক্তি এই জ্ঞান লাভ করেন। সেই দবি্য জ্ঞান লাভ করে তিনি অচরিহে পরা শান্তি প্রাপ্ত হন। যিনি পরমশ্বেবররে ভাবনায় সম্পূর্ণ মগ্ন তিনি অবশ্যই চঞ্জিগতে উন্নীত হবনে, কারণ তাঁর সমস্ত কার্যকলাপ চিন্ময়।

53. একটি নৈতিক জীবনরে অপরহির্ষতা হল: সরলতা, সততা, করুণা, নম্রতা, জীবনরে প্রতিশ্রদ্ধা বা শ্বাস নেওয়া প্রতিটি প্রাণীর প্রতিকোমল শ্রদ্ধা, পরম নঃস্বার্থ, সত্যবাদিতা, অ-আঘাত, অ-লোভ, অসারতা এবং জাগতিক প্রমেরে অনুপস্থিতি। নখিত ধার্মকিতায় বটচে থাকা মানরে অসীমরে মধ্যে বলীন হওয়া।

54. আধুনিক জীবন এবং এর জাগতিক কার্যকলাপরে ভডি, আমরা আমাদের চারপাশে সূক্ষ্ম আধ্যাত্মিক (ঐশ্বরিক) শক্তির উপস্থিতি ভুলে যাওয়ার প্রবণতা রাখি। ফলস্বরূপ আমরা আমাদের পথ হারিয়ে ফেলি, এবং দুঃখ অনুভব করি। এই অজ্ঞতা বা সংযোগ বিচ্ছিন্নতা আমাদের কল্পনা করে যে ঈশ্বর আমাদের প্রতি্যাগ করছেন। আসলে, আমরাই তাকে আমাদের জীবন থেকে দূরে রেখেছি। স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন জাগে কভাবে আমরা পরিস্থিতির প্রতিকার করতে পারি। উত্তর একটি অটল বিশ্বাস থাকার মধ্যে নহি। ঈশ্বরের সাথে সংযোগ স্থাপনরে জন্য আমাদের বিশ্বাসে দৃঢ় থাকতে হবে। আমাদের জীবনরে প্রতিটি মুহুর্তে তাঁকে স্মরণ করা দরকার। অবরাম স্মরণরে মাধ্যমেই আমরা ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ করতে পারি এবং তাঁর ঐশ্বরিক উপস্থিতি অনুভব করতে পারি যা স্থায়ী সুখরে উত্স।

55. যদি আপনার মন এবং অনুভূতি পুরোপুরি শান্ত থাকে তবে আপনি স্বজ্ঞাতভাবে এবং আপনার সাথে দেখা প্রতিটি ব্যক্তির প্রকৃতিকে ঠিক অনুভব করতে সক্ষম হবেন। অন্তর্দৃষ্টি আপনাকে বলতে পারবে, আপনার চোখ, অনুভূতি বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যরে নরিণয়রে চেয়ে বেশি, অন্তর্দৃষ্টি সর্বশ্রেষ্ঠ বিশ্লেষণী শক্তি। একটি আয়না যমেন তার সামনে রাখা সমস্ত জনিসিকে প্রতিফলিত করে, তাই যখন আপনার মন-আয়না শান্ত থাকে, আপনি এতে অন্যরে প্রকৃত গুণ প্রতিফলিত দেখতে সক্ষম হবেন। আপনি যদি সকলরে মঙ্গল করতে ব্যস্ত থাকেন, শান্ত ও অন্তর্দৃষ্টিমগ্ন থাকেন তবে যে আপনার কাছে আসবে তার আসল চরিত্র আপনার কাছে প্রকাশিত হবে।

56. সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকশক্তি সম্পর্কে সচতেন থাকা দরকার। সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকশক্তির উপস্থিতির হৃদয়ে অনুভব এবং চারপাশে সর্বত্র থাকা গুরুর পরম সত্যার সচতেনতায় বটচে থাকাকহে সত্যই পূর্ণ রূপে পৃথিবীতে বসবাস ও সত্য জীবনযাপন করা বলে। সেই গুরুদত্ত উপদেশে রূপশিখাটিকে সর্বদা আপনার নজিরে মধ্যে উজ্জ্বলভাবে জ্বলতে অনুভব করুন। প্রতিটি ঘটনাত্রে অবশ্বাস্য গুরুর উপস্থিতি চিনিত্রে শিখুন। যে সর্বদা এইভাবে জীবনযাপন করে সে কখনই ধর্ম থেকে দূরে সরে যায় না।

57. প্রতিদিন একটি আধ্যাত্মিক ফুলরে সন্ধান করবেন না, আধ্যাত্মিক ফুলরে বৃক্ষবীজ বপন করুন, প্রার্থনা এবং সঠিক প্রচেষ্টার সাথে জল দিন। যখন এটি অঙ্কুরিত হয়, গাছরে যত্ন ননি, সন্দহে, সন্ধিধান্তহীনতা এবং উদাসীনতার আগাছা

টেনে বরে করুন যা এর চারপাশে বসন্ত হতে পারে। কোন এক সকালে আপন হঠাৎ আপনার দীর্ঘ প্রতীক্ষিত উপলব্ধি আধ্যাত্মিক ফুল দেখতে পাবেন।

58. জমি ফসল চাষের জন্য চাষ করার আগে সমস্ত আগাছা এবং ফসল বরিশা দ্রব্য আগে ধৈর্যের সঙ্গে পরিশ্কার করতে হয়; এবং অপেক্ষা করতে হয়। ততক্ষণ, - যতক্ষণ না পর্যন্ত মাটি উর্বর দেখায়, যতক্ষণ না লুকানো ভাল বীজ গাছে ফুটে ওঠে। ঠিক তেমনি চেনার ক্ষেত্রেটি পরিশ্কার করার জন্য আরও ধৈর্যের প্রয়োজন যা ইন্দ্রিয়, আনন্দের জন্য অকজে সংযুক্তি আগাছা। পরপূরণ, যা উপড়ে ফেলা খুব কঠিন। তবুও যখন চেনার ক্ষেত্রে পরিশ্কার করা হয়, এবং তখন বদোন্ত ধার্মিক অনুশাসন রূপি ভাল গুণের বীজ বপন করা হয়, তখন মহৎ কর্মের গাছগুলি অঙ্কুরিত হয়, প্রচুর পরিমাণে প্রকৃত আত্ম উন্নতির ফল দেয়। সর্বোপরি, গভীর ধ্যান ও সমাধির মাধ্যমে ঈশ্বরের সাথে যুক্ত হওয়া যায়। এবং আপনার অস্থায়ী এই পার্থক্য দ্বারা মধ্য লুকিয়ে থাকা আপনার অবনিশ্বর আত্মার সাথে পরিচিতি হয়।

59. বপিখগামী চিন্তা যা আত্মার প্রকৃত একত্বকে ঢেকে রাখে এবং বহুবিকার মথিয়া চোরা চাপিয়ে দেয়। মনকে তার ধ্যানের বস্তুতে স্বাচ্ছন্দ্যে স্থির করতে পারে, কোনো প্রকার বৃত্তি বা পরিবর্তন ছাড়াই একমুখীতা লাভ করতে পারে।

60. মানসিক চাপ, দুঃচিন্তা, অশান্তি, আতঙ্ক, অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা, বিন্দিতা, অনিশ্চয়তা, নদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যা অনুভব করছেন?----- বৈদিক অনুশাসন বা ধর্মোচরণের যে 42 আচরণ আছে তাদের অভাবে পালন করুন পর থেকেই তাহলে এই উপরোক্ত দোষগুলি জীবনে অতটা পরিমাণ থাকবে না

61. আমরা যখন ঈশ্বরের প্রাপ্তির জন্য কামনা করি, তখন আমাদের কাহাকেও আকাশ থেকে অন্য জায়গা থেকে ঈশ্বরকে আসার জন্য প্রার্থনা করার কিছুই নেই। কারণ - ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করছেন-- তবে তিনি আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করেও মনের চঞ্চলতা এবং সন্দেহ ও অবিশ্বাসের ধ্বংসাত্মক পথে পড়ে আছেন-- তাই আমরা তাঁর দর্শন পারছি। আপনাকে যা করতে হবে তা হল মনের চঞ্চলতা অবিশ্বাস সন্দেহ, কামনা এগুলো দূর করতে পারলেই ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ে স্বয়ং প্রকাশিত হবে তার দর্শন পাবার জন্য কোন জায়গায়, যাওয়ার প্রয়োজন নেই বা কোন জায়গা থেকে তাঁকে “আসুন” এরকম আহ্বান করার কোন প্রয়োজন নেই।”

62. শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায় যোগীর মন হৃদয়ে নবিত্ব থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে “যোগাবস্থা” বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়, কিন্তু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে। যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখের তারা স্থির থাকে এবং চোখের পলক পড়ে না বা অনেক কম পড়ে। এই “যোগাবস্থা” একটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ। এই অবস্থায় যোগী বাহ্যজগত সম্বন্ধে প্রায় সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায় পরিপূর্ণ। শাস্ত্রে বলা আছে যে যোগী নিঃশব্দে বসে ইরা ও পঙ্কিলের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত বায়ু শোষণ করে, স্থির চিত্তে, স্থির চিত্তে চোখ স্থির রেখে অনন্ত জগতের বীজরূপে পরম দীপ্তিময় তত্ত্ব লাভ করেন। সেই বস্তুই শ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম। যতক্ষণ ইরা ও পঙ্কিলে বায়ু প্রবাহিত হয়, ততক্ষণ এই দীপ্তিময়

ব্রহ্মেরে ধ্যান নষিদ্ধি। প্রথমতঃ ইরা-পঙ্কিগলার বায়ুকুণ্ডে থামাতে হবে, মরুদন্ডে প্রবাহিত করতে হবে, তারপর এই দীপ্তমিষ ব্রহ্মেরে ধ্যান হতে পারে।

63. আসুন আমরা অতীতেরে দুঃখগুলি ভুলে যাই এবং নতুন বছরে সগৌলতিতে না থাকার জন্য আমাদের মন তরৈকি করি। দৃঢ় সংকল্প এবং অদম্য ইচ্ছার সাথে, আসুন আমরা আমাদের জীবন, আমাদের ভাল অভ্যাস এবং আমাদের সাফল্যগুলিকে পুনর্নবীকরণ করি।

64. আমরা সকল পরম আত্মার প্রতি আমার সৌহার্দ্যপূর্ণ প্রার্থনা জানাই। শ্রদ্ধার সাথে আমি বলতে চাই যে, আমাদের অবশ্যই উপরের ব্যক্তিত্বের কাছে কৃতজ্ঞ হতে হবে যনি ক্রিয়া যোগকে অভ্যন্তরীণ চেতনাকে রূপান্তর করার সর্বোত্তম উপায় প্রতিষ্ঠা করেছেন।

65. কটে টাকার প্রতি, কটে স্ত্রীলোকের প্রতি, কটে নাম-যশ-প্রতিপত্তির প্রতি কিন্তু সে-ই বুদ্ধিমান, যে কৃষ্ণের প্রতি পাগল।

66. আপনার জীবনে যাই ঘটুক না কেন, বিষয়গুলো যতই কষ্টদায়ক মনে হোক না কেন, হতাশ হবেন না। এমনকি যখন সমস্ত দরজা বন্ধ থাকবে, ঈশ্বর একটি নতুন পথ খুলে দেবেন, শুধুমাত্র আপনার জন্য। কৃতজ্ঞ হও ! সবকিছু ঠিক থাকলে কৃতজ্ঞ হওয়া সহজ। একজন সত্যিকারের ভক্ত কেবল তাকে যা দেওয়া হয়েছে তার জন্যই কৃতজ্ঞ নয়, বরং তাকে যা অস্বীকার করা হয়েছে তার জন্যও। কারণ আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে একদিন আপনি আপনার সমস্ত অনুপস্থিতি প্রার্থনার জন্য ঈশ্বরের প্রশংসা করবেন এবং ধন্যবাদ জানাবেন। একমাত্র প্রার্থনা যা সমস্ত জুড়ে রয়েছে, তা হল কৃতজ্ঞতার প্রার্থনা। আপনার যা প্রয়োজন নাই তা চাওয়া বন্ধ করলে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু পাবেন!!

67. জীবন একটি যুদ্ধ; প্রতিটি মানুষকে তার দৈহিক অস্তিত্বের জন্য সংগ্রাম করতে হয়, এবং কমবেশি তার নিজস্ব অদ্ভুত অসুবিধার সম্মুখীন হয়। প্রত্যেকে যারা বহিঃকোষে লড়াই করে তারা হয় তার সমস্যা সমাধানে বজ্রিহী হবে বা প্রচেষ্টায় ব্যর্থ হবে। কোনো ব্যক্তিকে জড় অবস্থায় থাকা উচিত নয়; ব্যর্থতা এবং কঠিন সমস্যার মুখোমুখি হলে প্রয়োজন হলে তাকে সংগ্রাম করতে মরতে হবে। অন্যদিকে, যে তার সমস্যাগুলিকে জয় করার জন্য ক্রমাগত লড়াই করে সে সফল হতে পারে, এইভাবে এই জীবনেও সন্তুষ্টি উপভোগ করতে পারে। সংগ্রামের ! সংগ্রাম চালিয়ে যান-সমস্যা যতই কঠিন হোক না কেন। মহাজাগতিক আইনের মাধ্যমে, ব্যর্থতার দিকে প্রবণতা সহ পুনর্জন্ম পাবে □ যারা শেষ পর্যন্ত ব্যর্থতাকে প্রতিহত করে তারা পরবর্তী জীবনে সফলতার জন্য প্রস্তুত ব্যক্তি হিসেবে পুনর্জন্ম লাভ করে। । যে ব্যক্তি একটি বিশেষ সমস্যার বিরুদ্ধে একটি মহান লড়াই করে এবং এটি সমাধান করতে ব্যর্থ হয়, সে হারানোর পরবর্ত্তে লাভ করেছে, কারণ সে সংগ্রামে শক্তি অর্জন করেছে। এত সাহসী একজন পরাজিত □-একজন অলস কাপুরুষ নয়।

68. সাধনা মনের অপবিত্রতার বিনাশ ছাড়া আর কিছুই নয়। সমস্ত আকাঙ্ক্ষা ও ভয় বিনষ্ট হলে মন পবিত্র হয়। ঐশ্বরিক জীবন পরিচালনা করুন, ঐশ্বরিক জীবন যাপন

করুন এবং সর্বত্র ঐশ্বরিক জীবনের আলো জ্বালান। আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত স্বভাবের অটুট মাধুর্য বজায় রাখা, খাঁটি এবং কোমল হওয়া এবং সব পরিস্থিতিতে সুখী হওয়া।”

69. জ্ঞানের দ্বারা শোকাদিমোহ দূর হয়., সমস্ত পাপ দূর হয়., কর্ম বন্ধন থাকেনো। গুরুর উপদেশে এই জ্ঞান পাওয়া যায়। তারপর সাধনা অর্থাৎ নষ্টিকাম কর্ম দ্বারা তাহা আয়ত্ত করিতে হয়। বিশ্বাস ধর্মের মূল। বিশ্বাস জ্ঞানেরও ভিত্তি। বিশ্বাস ছাড়া জ্ঞান লাভ হয় না। বিশ্বাসে শ্রদ্ধা বাড়তে, সংযমে অভ্যাস সহজ হয়। শ্রদ্ধাবান ও জতিনেদ্রয়ি ব্যক্তিই জ্ঞান লাভের অধিকারী। জ্ঞানের বলে সকল সন্দেহে দূর হয়। জ্ঞানযোগী ঈশ্বরে একনিস্ট হইয়া নষ্টিকাম কর্ম করিয়া ধন্য হন। তাহার কর্মযোগও সুসম্পন্ন হয়।।

অভিজ্ঞ নষ্টিকাল্প সমাধিসম্পূর্ণ এবং চরিন্তন জ্ঞান, স্বাধীনতা, আনন্দ এবং শান্তি দবে। এই রাজ্যে আপনার শরীরের প্রতিটি নিডাচড়ায় শান্তি থাকবে, আপনার চিন্তায়, শান্তি এবং আপনার প্রমে শান্তি থাকবে। আপনি একটি সন্দেহের ছায়া ছাড়াই জানতে পারবেন যে আপনি ঈশ্বরের সাথে সংযুক্ত।

70. ঈশ্বরকে উপলব্ধি করা সর্বোচ্চ সাধকদের সাথে নিজেকে তুলনা করার সময় হতাশার সামান্যতম অনুভূতি হওয়া উচিত নয়। আপনি নিজেকে কতটা উন্নত করছেন এবং কতটা এখনও বাকি আছে তা দিয়ে আপনার অগ্রগতি বিচার করুন। প্রকৃতপক্ষে, সত্যকারের ধর্ম হল একটি বিজ্ঞান, যা আপনার বাহ্যিক বিষয়গুলিকে উন্নত করে, কিন্তু প্রধানত, আপনার নিজের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র এবং অনুশদগুলিকে উন্নত করে এবং আপনার মন, হৃদয় এবং আপনার নিজের আত্মকে স্থানান্তর ও রূপান্তরিত করে এবং উত্কৃষ্ট করে।

71. যিনি অবদ্বিয়ার মাধ্যমে অহংবোধের এই অন্তর্নহিতি অনুভূতি, মানুষের শারীরিক সত্য, অজ্ঞতা পরিত্যাগ করেন-- অহং ও তার পরিশেষে থেকে উদ্ভূত সমস্ত ইচ্ছাকে পরিত্যাগ করে এবং অহং ও আত্মার বর্জিত ঘটায় এবং যোগ, সমাধির আনন্দময়, ধ্যানের মহাজাগতিক ভগবানের সাথে মলিনের মাধ্যমে মানুষ প্রকৃতির বাধ্যতামূলক শক্তি থেকে বর্জিত হয়। যেটি স্ব এবং আত্মার মধ্যে অলীক দ্বিধাবিকৃতিকে স্থায়ী করে এবং শেষ পর্যন্ত তাদের দ্রবীভূত করে। সমাধিতে, মহাজাগতিক স্বপ্নের মায়া শেষ হয় এবং পরম সত্যের বিশুদ্ধ মহাজাগতিক চেতনার সাথে একাত্ম হয়ে জাগ্রত হয়। পরমানন্দময় স্বপ্ন - চরিত্র-অস্তিত্বশীল, চরিত্র, চরিত্র-জীবিত আনন্দ।

72. আমার মধ্যেই আমার মালিক, প্রদা খুলিয়া গুরু ইহা দেখাইলেন। দশদিক পূর্ণ হইয়া আছে সরোবর, অথচ পাখি (জল না পাইয়া) পিয়াসি হইয়া চললি। মানস সরোবরের মধ্যেই তো জল, পিয়াসি যে সে আসিয়া পান করে, প্রমেরসের প্যালা ভরয়া ভরয়া (গুরু) নজি হাতে করান পান। অন্তরের উপলব্ধির উপায়। সদগুরু আসিয়া ব্যথার আঘাত দিয়া আমাদের জাগাইয়া দেন। কিন্তু, জাগরণ ও সাধনা সত্য হওয়া চাই, আমাদের অন্তরের সত্যকে জাগাইয়া তোলা চাই, নহিলে সাধনাতো বাহিরের অপরমিয়ে ঐশ্বর্যও যদি লাভ হয় কোনো লাভ নাই, অন্তরে নামের প্রদীপটি জ্বালাইয়া লও। প্রত্যেকের মধ্যেই মনুষ্যত্বের অমূল্যনধি আছে, গুরু-দত্ত প্রদীপ পাইলে তবে তাহা দেখিতে পাওয়া যায়।

73. নঃস্বার্থ সর্বো সত্যই খুব সুকৃষ্ণ এবং উদ্দীপক, এবং এটি আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে এবং বস্তুগত জগতেও অন্যদের জন্য অনুপ্রেরণার উৎস-- চতেনা বজায় রাখুন, আধ্যাত্মিক মর্মজ্ঞ পারঙ্গম করার জন্য কঠোর প্রচেষ্টা করুন এবং পুরো বিশ্বকে পূর্ণ করুন।

74. গুরু কে নরিন্তর সর্বদাই চিন্তা করতে করতে গুরুর অনু সহ পরমাণু পর্যন্ত শিষ্য লাভ করে

75. সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ- ভাবনা রাখুন। সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবশে করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবশে করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কেন্দ্র, আদর্শ এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

76. সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ- ভাবনা রাখুন। সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবশে করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবশে করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কেন্দ্র, আদর্শ এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

77. যদি জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ঈশ্বর এবং গুরুকে আপনার সাথে রাখেন, ভাল এবং খারাপ, এটি "যুদ্ধ বন্ধু" মানসিকতা তৈরি করে। তারপরে যখন একটিকঠনি পরিস্থিতি তৈরি হতে শুরু করে তখন আপনি জানেন যে তারা আপনার সাথে আছে, কারণ আপনি আগে তাদের সাথে এটিকরছেন। সুতরাং আপনি যখন কঠনি সময়ের মধ্য দিয়ে যাবেন তখন তাদের বন্ধ করবেন না। তাদের ভিতরে নিয়ে আসুন। তারা আপনাকে বচির করতে নয়, কিন্তু আপনাকে উপরে তুলতে।

78. সর্বোপরি, ঈশ্বরলাভের জন্য সময় বের করুন। দিনের শেষে আপনি যতই ক্লান্ত হন না কেন; অন্য সবাই অবসর নেওয়ার সাথে সাথে আপনি উঠে গিয়ে আসনে বসে গুরু প্রদত্ত কঠোর সাধনায় দৃঢ়ভাবে নিজেকে নিক্ষেপ করুন। যতক্ষণ না আপনার প্রতিদিনের সাধনা সম্পূর্ণ না করছেন ততক্ষণ ঘুমাবেন না। আপনার হৃদয়ে ভাষায় তাঁর কাছে প্রার্থনা করুন: "হে আমার প্রভু, আমি আমার মন দৃঢ়ভাবে তৈরি করছি যে আমার নিজের একান্ত সাধনা যেন আপনার চরনে সম্পূর্ণ নব্বিদিন করতে পারি"। আপনি আমার সবকিছু। আপনি আমার ঘুম। আমার জীবন। প্রয়োজন হলে তুমি আমার মৃত্যু। আমি তোমাকে একা চাই। তুমি যথেষ্ট। আমি আমার সমস্ত শক্তি, আমার সমস্ত অভ্যন্তরীণ চিন্তা দিয়ে তোমাকে অনুভব করার জন্য আমি কঠোর সাধনা করতে চাই।"

79.মনে রাখবনে ঈশ্বরকে খুঁজতে পাওয়ার অর্থ হবে সমস্ত দুঃখের শেষকৃত্য।

80. সাধনায় একটা stage পর্যন্ত সক্ষম শরীরের প্রয়োজন হয়।তুমি যদি ভাবো কীসের সক্ষমতা? বহির্নায় গা এলিয়ে চুপ করে বসে গুরু মন্ত্র জপ বা ছন্দে প্রানায়াম করলেই তো হবে। ওটা প্রথম প্রথম ঠিকি আছে।যখন এই করতে করতে কুন্ডলিনী জাগতে থাকবে,তখনই প্রকৃত খলো শুরু হবে।অন্তর জগতে তোলপাড় শুরু হবে।কুন্ডলিনী শরীরটাকে নিয়ে দুমড়ে মুচড়ে ভেতর টাকে ভাঙতে থাকবে।যতদিন না পথ clear হয়।ভেতরের এই ভাঙনকে সহ্য করতে একটা সক্ষম শরীরের প্রয়োজন হয়।এটা প্রকৃত সাধনা একই শরীরে ভেতরটাকে ভেঙেচুরতে তছনছ করে তোমার পুরোনো সংস্কারের ছাঁচ ভেঙে তোমাকে মেরে ফেলে নতুন তোমাকে একই শরীরে দ্বিতীয় বার জন্ম দেবে।তাই সক্ষম শরীর দরকার। সময় গেলে ঠাকুর বাড়তি কীর্তন শোনা যায় ঠিকিই,কিন্তু সাধন হয়না।তাই হতে পুণ্যাত্মা গন বয়স থাকতে থাকতে সাধনা করে একটা level পর্যন্ত পৌঁছে যাও।তারপর তোমার আর effort দিতে লাগবো বুঝবে ওপর থেকে কয়েনে তোমাকে টানছে।তোমার সাধনের দায়িত্ব সেই নিয়ে নিয়েছে।তুমি ঘুমিয়ে থাকলেও automatic তোমার অজান্তে তোমার ভেতরে সূক্ষ্ম সাধন হতে থাকবে।

81.শি্ষ্যের ভক্তি-ভালবাসাতেই গুরুরও গুরুত্ব ফুটে ওঠে। ভালবাসে যেমন চিত্তের উৎকর্ষ হয়,ভালবাসা পেয়েও তমেনি চিত্তের উৎকর্ষ হয়ে থাকে। খাঁটি ভাবে ভালবাসতে যেমন কম লোকেই পারে, তমেনি কম লোকেই আবার খাঁটি ভালবাসা লাভেরও সৌভাগ্য লাভ করে থাকে।

82.শাস্ত্রেরে বহু প্রকারের ঋণের কথা লেখা আছে সেই দিনগুলি শোধ করলে মানুষ বহু প্রকারের দুর্গতি ভোগ করে,তাই সৌদিরও অনুশাসনের দ্বারা জীবনের প্রত্যেকে ঋণ শোধ করো।

83.যে ব্যক্তি স্বার্থপর আকাঙ্ক্ষা দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়, সে ঈশ্বরের সৃষ্টির সাহায্য করার জন্য তার অর্পিত ভূমিকাকে অবহেলা করে। যে শুধু নিজের জন্য বঁচে থাকে, বপির্ষ্যের জাল তৈরি করে, সে সেই জালে জড়িয়ে পড়ে। কিন্তু যে ঈশ্বরের জন্য কাজ করে এবং কাজ করে সে স্বাধীন। আপনি জানেন না কেন আপনি এখানে পৃথিবীতে আছেন, বা কেন আপনি একজন পুরুষ বা মহিলা, বা কেন আপনি যমেন আছেন। আপনি এখানে শুধুমাত্র আপনার নিজস্ব উপায় আছে না, আপনি এখানে ঈশ্বরের ইচ্ছা করতে এসেছেন। নিজের জন্য কাজ করতে হলে জীবনের সাথে আবদ্ধ হতে হয়। ঈশ্বরের জন্য কাজ করতে হয়।

84. আধ্যাত্মবাদের সমগ্র শৃঙ্খলার পরিধি শালীনতা এবং বিচার-প্রজ্ঞা এই দুটি শব্দ দ্বারা নির্দেশিত হতে পারে, যার অর্থ যথাক্রমে ভাল আচরণ এবং স্বজ্ঞাত অন্তর্দৃষ্টি। দুঃখের মূল কারণ, যা অজ্ঞতা, তা কেবল স্বজ্ঞাত প্রজ্ঞা দ্বারা ধ্বংস করা যায়। তবে এটা অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে এই প্রজ্ঞা নৈতিক তাত্ত্বিক জ্ঞান নয়। এটি কেবলমাত্র ভাল আচরণের দ্বারাই অর্জন করা যায়, যার মধ্যে রয়েছে প্রেমময়, দয়া, সহানুভূতি, প্রফুল্লতা এবং নরিপক্ষেতার মতো গুণাবলী। অতএব, জগতে উঠুন, জগতে উঠুন এবং লক্ষ্যে না পৌঁছানো পর্যন্ত থামবেন না।

চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস এবং পোশাকে স্ব-শৃঙ্খলাবদ্ধ, সরল এবং বচিারবান হোন। কাউকে ভয় করবনে না এবং অলসতা, অলসতা এবং ভয়কে ঝেড়ে ফেলুন। বন্ধন নজিহে আধ্যাত্মিক এবং নৈতিক বচ্ছিন্নিতার জন্ম নেওয়া দুর্বলতার ফল।

85.যম এবং নযিমরে এবং আরো 32 অনুশাসনরে (মোট 42 অনুশাসন) সাথে আরও গভীরে যাওয়ার জন্য এখানরে আরকেটি অনুশীলন(ক্রিয়াযোগসাধনা) রয়েছে। আপনি যদি নজিকে প্রস্তুত করেনে তবে এই অনুশাসন এবং অনুশীলনগুলি আপনাকে আত্মজ্ঞান দান করতে পারে। গুরুর সাথে একটি প্রকৃত অভ্যন্তরীণ সম্পর্ক গড়ে তোলা শুরু করার অর্থে "নজিকে প্রস্তুত করা" এবং আপনার নযিমতি আধ্যাত্মিক অনুশাসন এবং অনুশীলনরে সাথে গুরুর দেওয়া উপদেশে ও শক্তির অধ্যয়নকে একীভূত করার অভ্যাস তৈরি করা প্রয়োজন।

86.সঠিক বচিার, সঠিক চিন্তা, সঠিক অনুভূতি, সঠিক অনুশাসন ,সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সঠিক কথা বলা –এইগুলো নজিরে কাযও মনবাক্য রূপি চরিত্ররে বকাশ করুন। ক্রোধ, কাম, লোভ, অহংকার, বদ্বিষে প্রভৃতি অশুভ গুণগুলি নির্মূল করে ইন্দ্রিয়দের শাসন করতে অভ্যাস করুন । প্রতিদিন কমপক্ষে দুই ঘন্টা গুরুপ্রদত্ত সাধনা বা জপ বা ব্রত পালন করুন। ক্রমা, করুণা, প্রমে, দয়া, ধৈর্য, অধ্যবসায়, সাহস, সত্যবাদিতা ইত্যাদি গুণাবলী –এইগুলো নজিরে কাযও মনবাক্য রূপি চরিত্ররে বকাশ করুন।

87.আপনার অর্জতি সম্পদ আপনি ভোগ করতে পারবনে কনি তা অনশ্চিত ! কনিতু সম্পদ অর্জন করতে গিয়ে আপনি যে অপকর্ম করছেন তার ফল আপনাকেই ভোগ করতে হবে তা নশ্চিত !

88.শত্রু-রোগ, দারদ্র্য, কষ্ট, বদ অভ্যাস, ভুল আকাঙ্ক্ষা, ঘরো এই জীবনরে জঙ্গলে এমন অনেকে নযিমকানুন পালন করতে হয়. যে সব কিছু মাথায় রাখতে গেলে জীবন অসহনীয় হয়ে ওঠে। আপনি তাদের ক্লান্ত কারণ জীবনরে প্রতিটি বিভাগ তার বৈচিত্র্যরে সম্ভাবনা সীমাহীন।

89. ঈশ্বর আমাদের সুরক্ষার একটি দুর্দান্ত যন্ত্র দিয়েছেন - মশেনিগান, বদ্বিত, বশিক্ত গ্যাস বা যে কোনও ওষুধরে চেয়েও শক্তিশালী - মন। মনকে শক্তিশালী করতে হবে। দেহরে জন্য, আমকিবেল ঈশ্বররে ইচ্ছাই করব। যাহা তাঁর ইচ্ছা তা আমার ইচ্ছা। জীবনরে একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল মনকে ধরে রাখা এবং সেই নযিন্ত্রতি মনকে ক্রমাগত ভগবানরে সাথে সংযুক্ত রাখা। এটি একটি সুখী, সফল অস্তিত্বরে রহস্য।

